

10月の保健目標

パソコンやテレビ、携帯ゲームなどは、時間を決めてやりましょう!!

目の健康に気をつけよう

◆視力検査と目の健康ワークシート◆

10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。

高峰小学校では、第2回目の視力検査を実施し、「グーチョキパーでいい姿勢」、学年別の「目の健康ワークシート」に取り組みますので、持ち帰ったワークシートについて、おうちの方と一緒にワークシートの見直しと生活の振り返りをご記入ください。10/14(金)までに学級担任へご提出をお願いいたします。

こんなことしていませんか?

暗いところで
タブレットの使用
長時間のゲーム
スマホの使用
目から近い距離で

悪い姿勢で長時間
テレビ視聴
YouTube視聴
強い光を見る

私たちの目は疲れている!

裸眼視力が1.0未満の子どもの数が、年々増加しています。スマホやゲーム機を使う時間が増えているのと同時に、タブレットやパソコンを活用した授業や宿題も増えているいま、目の健康を守るためには、日々の生活習慣から目を大切にしていける必要があります。

どうすればいいの

- 目にやさしい環境を意識的につくる!
- 明るすぎない、暗すぎない
- 部屋全体を明るく!
- 休めるときは休む!
- 50分使ったら10分休憩!

ストレートネック

不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれ、肩こりがひどい、首が痛い、頭痛がするといった症状があれば、ストレートネックの可能性がります。



正常な首の骨

ゆるいわん曲をしている

ストレートネック

真っすぐになっている

- ストレートネックチェック
- 肩がこりやすい
 - 首や肩回りに痛みがある
 - 上を向きづらい
 - 手や肩回りにしびれがある

チェックしてみよう!! その症状IT眼症かも!?

IT(アイティー)とは「Information Technology」の略で「情報技術」という意味です。タブレットやスマートフォン、PCやゲーム機器などの情報機器を「IT機器」といいます。そんなIT機器を長時間使うことで、目をはじめ、全身にトラブルが出る人が増えています。IT機器の使用が原因で現れる全身症状を「IT眼症」と言います。

「体」編

- 気分が悪い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 首や肩がこる
- 腰や背中が痛い
- 腕や手のしびれ

「目」編

- 目が重い
- 目が痛い
- 目が乾く
- 目が赤い
- 物が二重に見える
- ぼやけて見えにくい

「心」編

- イライラする
- 不安感
- ゆうつ感
- 気分が落ち込む
- 眠れない・眠りが浅い

液晶画面は小さな点の集まり!

目に見えないほどの速さで点が点滅して画像を作っているため、目は常に光の刺激にさらされてダメージを受けます。

液晶画面が発するブルーライトもダメージの原因に。

小さな点

まばたきは通常1分間に約20回!

画面に集中していると1分以上まばたきをしないときもあります。これもダメージの原因に。

試しに画面に集中している人のまばたきを数えてみよう!

そのイライラ、もしかしたらIT眼症の症状かも?

全身の不調やブルーライトによる睡眠障害から心の病気になってしまうこともあります。

目が疲れるわけは...

見る対象の遠い・近いに応じて「毛様体」が伸びたり縮んだりして、レンズ(水晶体)の厚さを変えて焦点を調節しています。

近くを見るとき

毛様体が緊張して、レンズを厚くする

遠くを見るとき

毛様体はリラックスして、レンズを薄くする

1時間ごとに遠くを見よう

つまり、近くを見続けることは、毛様体が緊張し続けていることを意味します。

「グーチョキパー」でいい姿勢!!

机といすの間

机とおなか、いすと背中に「グー」1つ分入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ

腕を直角に曲げて指を「チョキ」にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいすの高さです。

机と目のきより

机(本)と目のきよりは「パー」2つ分(約30センチ)はなしましょう。

ただ めぐすり かた おぼ 「正しい目薬のさし方」を覚えよう!

みなさんはいつも、どのように目薬をさしていますか? 目薬を使っている人で、正しく使っている人は約半分以下といわれています。

薬の効果を十分に発揮して、みなさんの目を守るためにも、正しい目薬のさし方を覚えましょう。

こんな差し方している子はいないかな?

まちが めぐすり かた 間違っただ目薬のさし方

容器の先を目尻につけてさしている



目薬の先端が、まつげやまぶたなどにつくと、目薬が汚染される原因になります。

さした後に目をパチパチしている



まばたきによって、目から「顔の中にある管」※を通して鼻に流れてしまいます。

目のまわりにあふれた目薬を流し込んでいる



汚れや花粉など、目のまわりの異物が目に入ってしまう。ハンカチなどでふきましょう。

何滴もさしている



薬が目からあふれるだけで効果は変わりません。

ただ めぐすり かた 正しい目薬のさし方

①手をせっけんで洗う

手についたバイキンが目の中に入って、目が赤く腫れることがあります。せっけんでよく洗いましょう。



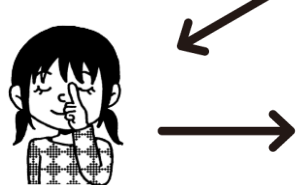
②目薬をさす

顔をしっかりと真上に向け、下まぶたを軽く下に引き、1滴だけさします。



③まぶたを閉じて待つ

目薬をさした後は、しばらく(1~5分)目を閉じて、目頭の下を指先で軽く押さえます。



④ふき取る

あふれた液が目のまわりにつくと赤く腫れて、かぶれる原因にもなるので、ハンカチなどでふき取ります。



感染予防と目からの感染

感染には、大きく飛沫感染、接触感染があります。下は感染予防として間違っているものです。あなたの生活で当てはまるものはありますか?

- ハンカチを忘れたら、誰かから借りてふく
- 顔を触るくせがある
- ちょっとしたものなら手を洗わないで食べる
- 手を洗わずに目をかいたり触ったりする
- 水を飲むときなどに「あごマスク」になる
- 何も触っていないときは、外から帰ってきても手を洗わない
- 息苦しいときはマスクから鼻だけ出す
- 汚れた手のままでアルコール消毒を使う

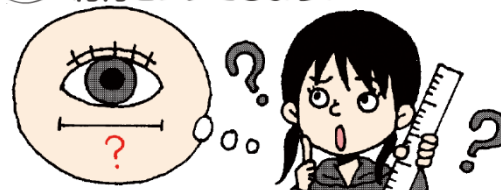
目を大切にしよう!

目のクイズ

みんなは目のことについてどれくらい知っているかな?



1 大人の目の大きさは約何センチでしょう?



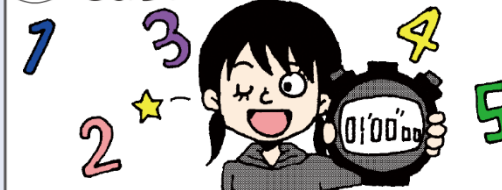
こたえ

2.3~2.4cm

赤ちゃんのときは1.7cmくらい。そこからどんどん大きくなるんだね



2 1分間に約何回まばたきをするでしょう?



こたえ

子ども 8~18回
大人 15~20回

大人になるとまばたきは多くなるんだね



3 まつげは全部で何本くらい生えているでしょう?



こたえ

150~230本

上まつげは100~150本
下まつげは50~75本だよ



4 涙は一日に目薬何滴分出ているでしょう?



こたえ

約50滴

何もしていなくても涙は出ているんだね。泣いた日はもっと多く出るよ



まつげ

まつげは、ほこりなどのごみが目に入らないように守るはたらきがあります。砂漠にいるラクダは目に砂が入らないようにまつげがすごく長いよ!



涙

涙は、目に入ったごみを洗い流したり、酸素や栄養分を運んだり、目の表面の細菌をやっつけてくれたりしています。

